



ALPENKRAFT
WENN DER GIPFEL
NICHT GENUG IST.

Fitness für Hotelgäste

Einzeltraining:

Training genau auf Sie abgestimmt jeden Tag möglich
Termine nach Vereinbarung

Kosten 62 € pro Stunde (30 Minuten 35 €)

Guten Morgen Ramsau:

Training am Morgen für einen guten Start in den Tag
leichtes Herzkreislauftraining mit Mobilisierung und integrierter
Rumpfstabilität immer Mittwoch und Freitag um 7:30/7:50/8:10 Uhr
Dauer jeweils 20 Minuten Max. 6 Personen pro Einheit
(1 Einheit = 20 Minuten)

Kosten 5 € pro Person

Alpenpower:

Professionelles Gruppentraining für echte „Power“
Immer Mittwoch und Freitag um 18:00 Uhr
Dauer 50min Max. 5 Personen

Kosten 10 € pro Person

Anmeldung:

Tel. +43 660 48 331 09

E-Mail: info@alpenkraft-ramsau.at

Persönlich bei uns in der Alpenkraft beim Hotel Lärchenhof
Lärchenweg 174, 8972 Ramsau am Dachstein



www.alpenkraft-ramsau.at



ALPENKRAFT
WENN DER GIPFEL
NICHT GENUG IST.

Fitness for Hotel Guests

Personal Training:

Workout personalised specifically for you One-to-one training available every day Units on appointment

Fee: 62 € per hour

Good Morning Ramsau:

Morning workout for a great start into the day Light cardio training with mobilisation and integrated core stability training.

Wednesdays and Fridays at 7:30/7:50/8:10 am

Duration: 20 minutes

Max. 6 participants per workout (1 workout unit = 20 minutes)

Fee: 5 € per person/unit

Alpine power:

Professional group workout for "real power"

Wednesdays and Fridays at 6:00 pm

Duration: 50 minutes

Max. 5 participants

Fee: 10 € per person

Sign up:

Tel. +43 660 48 331 09

E-Mail: info@alpenkraft-ramsau.at

Personally at the Alpenkraft studio Hotel Lärchenhof
Lärchenweg 174, 8972 Ramsau am Dachstein



www.alpenkraft-ramsau.at